

**EKSPERIMENTASI DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*  
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK MELALUI  
PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN PADA ANAK KELAS VIII MTs  
MUHAMMADIYAH SUKARAME - BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

**Icha Widyaningsih**

**1611080352**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1441 H/2020 M**

*ditandatangani. kependidikan 1  
9/2020  
/21*

*[Signature]*  
*Up.*

*Ace Munandaryati  
11/2020  
11*

*[Signature]*  
*Pb.I. Muchi Muchi*

**EKSPERIMENTASI DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*  
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK MELALUI  
PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN PADA ANAK KELAS VIII MTs  
MUHAMMADIYAH SUKARAME - BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh  
**Icha Widyaningsih**  
**1611080352**

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Andi Thahir,S.Psi.,M.A.,Ed.D**

**Pembimbing II: Iip Sugiharta, M.Si**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1441 H/2020 M**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:

**“EKSPERIMENTASI DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN PADA ANAK KELAS VIII MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME – BANDAR LAMPUNG”.**

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 18 November 2020

Yang membuat pernyataan



## ABSTRAK

### **EKSPERIMENTASI DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN PADA ANAK KELAS VIII MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME – BANDAR LAMPUNG**

Oleh :  
**Icha Widyaningsih**  
**Npm: 1611080352**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta didik melalui pembelajaran dalam jaringan pada anak kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame – Bandar Lampung. Berdasarkan data pra penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat peserta didik kelas VIII yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi pada pembelajaran dalam jaringan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A, Alat instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala pengukuran tingkat kecemasan yaitu *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS), observasi, wawancara, dan catatan anekdot. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami peserta didik pada fase *baselin-1* mencapai 68% dalam kategori tinggi sedangkan setelah diberikannya intervensi peserta didik mengalami penurunan dalam tingkat kategori kecemasan yang menurun mencapai 34% termasuk dalam kategori sedang. Keberhasilan dapat dilihat dari data *overlap* yang rendah (0%).

**Kata Kunci:** Layanan Konseling Individu, Teknik *Cognitive Restructuring*, Mereduksi Tingkat Kecemasan.





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi :** EKSPERIMENTASI DENGAN TEKNIK COGNITIVE  
RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA  
PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN DALAM  
JARINGAN PADA ANAK KELAS VIII MTs MUHAMMADIYAH  
SUKARAME - BANDAR LAMPUNG  
**Nama :** Icha Widyaningsih  
**NPM :** 1611080352  
**Jurusan :** Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas :** Tarbiyah Dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqasyah dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

  
**Andi Thahir, M.A., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**

**Pembimbing II**

  
**Lip Sugiharta, M.Si**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Rifda El Flah, M.Pd**  
**NIP. 19670622199432002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suramin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (071) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **EKSPERIMENTASI DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK MELALUI PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN PADA ANAK KELAS VIII MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME - BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh Icha Widyaningsih, NPM 1611080352, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah dituj kan pada Hari/Tanggal: Kamis, 10 Desember 2020.

**TIM MUNAQOSHAH**

**Ketua**

: Dr. H. Subandi, M.M

**Sekretaris**

: Rahma Diani, M.Pd

**Pembahas Utama**

: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

**Penguji Pendamping I**

: Andi Thahir, M.A.,Ed.D

**Penguji Pendamping II**

: Iip Sugiharta, M.Si

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Nurva Diana, M.Pd**  
NIP. 19640828 1988 032 002

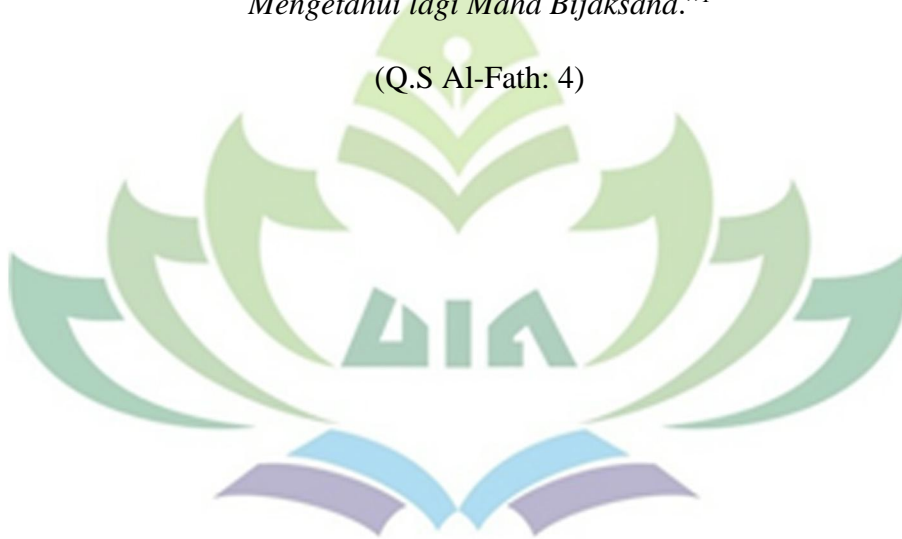


## MOTTO

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ<sup>٤</sup>  
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ<sup>٥</sup> وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (٤)

*“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”<sup>1</sup>*

(Q.S Al-Fath: 4)



<sup>1</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, "Surabaya. CV Fajar Mulya" h. 511

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT dan dari hati yang terdalam, penulis mempersembahkan Skripsi ini sebagai bentuk ungkapan rasa syukur dan terimakasih saya yang mendalam kepada:

1. Ayahanda Budi Hartono dan Ibunda Neneng Titi Suhaeti yang telah menjadi motivator terbesar dalam hidupku yang selalu mendo'akan dan menyayangiku tanpa pamrih sehingga atas pengorbanan dan kesabaran kalian mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup ku balas cinta kasih ayah dan ibu padaku.
2. Untuk kakakku tersayang Aci Harningsih, terimakasih atas dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung, khususnya BKPI kelas F Angkatan 2016 dan almamaterku tercinta tempat saya menimba ilmu yaitu UIN Raden Intan Lampung.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis dianugerahi nama Icha Widyaningsih, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 20 Oktober 1998. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara yang merupakan putri dari pasangan Ayah Budi Hartono dan Ibu Neneng Titi Suhaeti. Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 01 Sawah Brebes (2004-2010). Melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di SMP Swasta Nusantara Bandar Lampung tahun (2010-2013). Pada tahun 2013 melanjutkan ke Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada jurusan Administrasi Perkantoran yang diselesaikan pada tahun (2013-2016).

Kemudian pada tahun 2016 melanjutkan pendidikan S1 keperguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan mengambil Program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Hingga kini penulis telah menyelesaikan skripsi berjudul: “Eksperimentasi Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Peserta didik Melalui Pembelajaran Dalam Jaringan”.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih penulis haturkan kepada Bapak dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis, serta terimakasih karena telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak yang semoga mendapat keberkahan atas segala kebaikan yang telah dilakukan, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku Dosen Pembimbing I yang menyediakan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Iip Sugiharta, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan, kritik dan saran yang sangat membantu penulis memahami banyak pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.



6. Bapak Haidir, M.Pd.I selaku Kepala Sekolah dan Ibu Yunita Verawaty, S.Pd selaku guru Bk di MTs Muhammadiyah Sukarame – Bandar Lampung.
7. Kedua Orang Tua saya, Bapak Budi Hartono dan Ibu Neneng Titi Suhaeti serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan hingga terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sahabat-Sahabat seperjuangan saya, yang selalu memberikan semangat serta suport untuk segera menyelesaikan skripsi ini; Risa, Heni, Wafi, Rizky, Mega, Mutiara, Melda, Melinda.
9. Sahabat-Sahabat tersayang sedari menempuh pendidikan SMP dan SMK yang selalu memberikan motivasi dan suport terbaik; Novi, Tiwi, Mai, Dwi, Dian.
10. Teman-Teman angkatan 2016 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Khusus nya seluruh teman kelas F yang sama-sama berjuang demi gelar S.Pd.
11. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang saya banggakan tempat menuntut ilmu.

Semua yang memberikan motivasi yang tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga pencapaian ini akan menjadi amal soleh. Akhir kata, semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Aamiin.

Bandar Lampung, November 2020  
Penulis

**Icha Widyaningsih**  
**NPM : 1611080352**

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABLE.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Individual .....	18
1. Pengertian Konseling Individual .....	18
2. Perbedaan Bimbingan dan Konseling .....	19
3. Tujuan dan fungsi konseling individual .....	21
4. Proses layanan Konseling Individual.....	22
5. Teknik Konseling Individual .....	26
6. Indikator Keberhasilan Konseling .....	28
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	29
1. Perkembangan <i>Cognitive Restructuring</i> .....	29
2. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	29
3. Manfaat Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	31
4. Cara Mengimplementasikan <i>Cognitive Restructuring</i> .....	33
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	35
C. Istilah Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ) .....	36
1. Pengertian kecemasan .....	36
2. Jenis – Jenis Kecemasan .....	38
3. Faktor kecemasan .....	39
4. Tingkat Kecemasan .....	41
5. Solusi Mengatasi Kecemasan .....	44
D. Istilah Pembelajaran dalam jaringan.....	47
1. Pembelajaran dalam jaringan .....	47
2. Gejala dalam kecemasan .....	49
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan daring learning .....	52
E. Kerangka Berfikir .....	54
F. Hipotesis .....	55



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	56
B. Variabel Penelitian .....	60
C. Lokasi, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	61
1. Lokasi .....	61
2. Populasi .....	61
3. Sampel dan Teknik Sampling.....	61
D. Pemilihan Partisipan Penelitian.....	63
E. Data, Sumber Data dan Skala Pengukuran.....	63
1. Data.....	63
2. Sumber Data .....	63
F. Teknik Pengumpulan Data .....	64
1. Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS).....	64
2. Observasi .....	66
3. Wawancara .....	67
4. Catatan Anekdote .....	67
5. Dokumentasi.....	67
G. Analisis Data .....	68
1. Analisis Dalam Kondisi.....	70
2. Analisis Antar Kondisi .....	71

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	74
1. Deskripsi <i>Baseline-1</i> .....	74
2. Deskripsi Intervensi .....	77
3. Deskripsi <i>Baseline-2</i> .....	81
B. Analisis Data .....	84
1. Analisis Dalam Kondisi.....	86
2. Analisis Antar Kondisi .....	89
C. Pembahasan Penelitian.....	91

### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	94
B. Saran .....	95

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABLE

Table	Halaman
1. Data Awal Peserta Didik yang mengalami kecemasan pada pembelajaran dalam jaringan .....	14
2. Sample Penelitian .....	61
3. Skor Pencapaian Fase Baseline-1 (A).....	74
4. Skor Pencapaian Fase Intervensi (B).....	78
5. Skor Pencapaian Fase Baseline-2 (A <sub>2</sub> ) .....	81
6. Akumulasi Skor Fase A-B-A.....	82
7. Rangkuman Analisis Dalam Kondisi.....	85
8. Rangkuman Analisis Antar Kondisi .....	89





**DAFTAR GRAFIK**

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Display Skor Fase Baseline-1 (A).....	75
2. Display Skor Fase Intervensi (B) .....	79
3. Display Skor Fase Baseline-2 (A <sub>2</sub> ) .....	81
4. Akumulasi Skor Tingkat Kecemasan.....	82
5. Display Analisis Skor Tingkat Kecemasan.....	85



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Balasan Surat Penelitian
2. Pedoman Kisi-Kisi Wawancara
3. Instrument Penelitian HARS
4. Lembar Skor Penilaian Kecemasan
5. Catatan Anekdote
6. Catatan Berfikir
7. Dokumentasi Foto Pelaksanaan Kegiatan
8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dengan perkembangan teknologi komunikasi informasi, Internet telah membawa perubahan dramatis pada pendidikan. Semua ini memberikan bukti kuat bahwa teknologi berbasis internet telah mengubah pembelajaran di dalam kelas menjadi cara pembelajaran baru yang disebut *daring learning* (pembelajaran dalam jaringan).<sup>2</sup>

Dunia pendidikan menggerakkan kita selangkah lebih dekat dalam memanfaatkan kekuatan teknologi berbasis Internet untuk meningkatkan pembelajaran. Selain itu, untuk memperluas perspektif yang berpusat pada peserta didik saat ini, yang memberikan pengakuan terhadap peran yang dimainkan peserta didik dan lembaga lain dalam membuat pembelajaran dalam jaringan menjadi sukses. Pengujian di masa depan dan memvalidasi baik model yang diusulkan maupun yang diperluas akan bermanfaat bagi kelanjutan pertumbuhan dalam bidang pendidikan.<sup>3</sup>

Perkembangan Multimedia dan jaringan serta aplikasi luas di bidang pendidikan, lingkungan belajar yang semakin meluas dapat di gunakan di luar kelas dan membangun budaya pembelajaran secara online dipandang sebagai hal yang penting bagi masa depan pendidikan. Peserta didik perlu semakin

---

<sup>2</sup> Lee-Post, "E-Learning Success Model: An Information Systems Perspective. hlm 25"

<sup>3</sup> Anita Lee-Post, *Ibid* hlm 5

menggabungkan teknologi dengan pengetahuan sebagai bentuk perubahan dalam dunia pendidikan. Strategi dari kurikulum mencantumkan manfaat yang mencakup peningkatan prestasi, menciptakan kemungkinan pembelajaran baru dan memperluas interaksi dengan komunitas lokal dan global.<sup>4</sup>

Keterlibatan peserta didik sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran dalam jaringan tetapi seringkali sulit untuk dicapai dalam praktik. Pendekatan yang berpusat pada peserta didik, pembelajaran interaktif dan kolaboratif, dan pembangunan lingkungan belajar yang lebih baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan sistem pembelajaran dalam jaringan di sektor pendidikan dirasakan manfaat (langsung) dan dirasakan kemudahan penggunaan (tidak langsung). Kegunaan yang dirasakan dan kemudahan penggunaan yang dirasakan menjadi penentu dasar penerimaan pengguna.<sup>5</sup>

Dengan kecepatan koneksi Internet, konten web telah tumbuh lebih kaya dan lebih interaktif bagi pengguna. Ini tentu saja mengubah cara kita memperoleh pengetahuan. Belajar tidak lagi sama dengan sebelumnya yang terbatas pada pelajaran di kelas. Pembelajaran dalam jaringan dapat dipandang sebagai aplikasi masa depan di seluruh dunia karena mempromosikan pembelajaran seumur hidup dengan memungkinkan peserta didik belajar kapan saja dan di mana saja. Penggunaan jaringan dalam kurikulum sekolah telah

---

<sup>4</sup> Ding Aixia, "Factors Influencing Learner Attitudes Toward E-Learning and Development of E-Learning Environment Based on the Integrated E-Learning Platform," (2011),

<sup>5</sup> Sutrisno Hadi Purnomo and Yi Hsuan Lee, "E-Learning Adoption in the Banking Workplace in Indonesia: An Empirical Study," *Information Development* 29, no. 2 (2013): hlm 138–53,

berkembang dari industri di mana telah digunakan, baik secara berhasil maupun tidak.<sup>6</sup>

Pembelajaran dalam jaringan dapat menghasilkan tingkat daya ingat yang lebih tinggi karena materi yang disampaikan dan mencerminkan gaya belajar yang berbeda. Pembelajaran dalam jaringan dipandang oleh banyak orang sebagai area pertumbuhan untuk sekolah.<sup>7</sup> Setiap kegiatan belajar akan memberikan kelonggaran bagi keterampilan individu, minat, sikap dan kemampuan mental. Sehingga belajar dalam hal ini adalah proses yang aktif, mengatur diri sendiri.<sup>8</sup>

Metode pembelajaran dalam jaringan yang mulai digunakan di sekolah umumnya hanya sebatas pengiriman tugas dan pemberian bahan. Termasuk juga *E-mail* merupakan akun yang digunakan dalam pengiriman tugas kepada guru, sedangkan *website* sebagai fasilitas dalam mempublikasikan bahan ajar. Peserta didik hanya sebatas mengirim tugas dan tidak mengetahui tindak lanjut atas tugasnya. Selain itu, bahan yang tersedia di *website* seringkali hanya di *download*. Komunikasi antara peserta didik dan guru hanya sebatas proses belajar mengajar yang berlangsung di dalam kelas. Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran menjadi salah satu untuk mengatasi permasalahan tersebut.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Lee-Post, "E-Learning Success Model: An Information Systems Perspective." (2009) hlm 7.

<sup>7</sup> Helen Boulton, "Managing E-Learning: " *The Electronic Journal of E-Learning* 6, (2008): hlm 11–18.

<sup>8</sup> D Tavangarian et al., "Is E-Learning the Solution for Individual Learning? Electronic Journal of E-Learnin," *Electronic Journal of E-Learning* 2, (2004): hlm 273–80.

<sup>9</sup> Omar Mahfoud, Abdelhafid Moumami, and Nouredine Moumami, "The Air Solar Collectors: Introduction of Chicanes to Favour the Heat Transfer and Temperature in the Air Stream Dynamics," (2015): hlm 13–29.



Terlihat bahwa pola hidup masyarakat Indonesia mulai bergeser ke arah perkembangan teknologi informasi digital, sehingga cepat atau lambat bimbingan belajar online yang memiliki fitur-fitur yang lengkap pasti akan sangat dibutuhkan oleh pelajar Indonesia. Media pembelajaran melalui internet dapat dikatakan sangat penting, terutama di Indonesia dimana jumlah pengguna internet meningkat dengan pesat. Pemanfaatan internet sebagai pembelajaran mengkondisikan anak-anak untuk belajar secara mandiri.<sup>10</sup>

Pasca pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia yang kemudian pertengahan Maret 2020 untuk menekan angka penderita Covid 19, pemerintah provinsi dan pemerintah daerah menghasilkan kebijakan dalam dunia pendidikan yaitu meniadakan sementara pembelajaran tatap muka diganti dengan pembelajaran online baik tingkat sekolah maupun tingkat perguruan tinggi

Adanya pandemi Covid-19 memaksa para murid harus menggunakan teknologi, sehingga suka tidak suka dan mau tidak mau harus belajar dan siap mengajar melalui jarak jauh dengan menggunakan teknologi. Setiap sekolah menyiapkan alat dan sistem pembelajaran jarak jauh dan melakukan bimbingan teknis kepada para guru agar bisa menggunakan teknologi modern dalam pembelajaran untuk meningkatkan kualitas peserta didik. Dengan demikian dukungan dan kerjasama orang tua demi keberhasilan pembelajaran sangat dibutuhkan.<sup>11</sup>

Di negara-negara maju, pembelajaran dalam jaringan terus tumbuh, Di Indonesia, sebagai negara berkembang, pembelajaran dalam jaringan didunia

---

<sup>10</sup>Buchari Wahyu Hidayat, “membangun bimbingan belajar online” (2013) hlm 4.

<sup>11</sup> Agus Purwanto et al., “Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar,” (2020): hlm 1–12.

pendidikan masih dalam tahap awal.<sup>12</sup> Strategi pembelajaran perlu ditetapkan untuk memberikan peserta didik keterampilan dan kompetensi yang diperlukan untuk karier masa depan mereka, hasil yang dicapai dari program pendidikan dan pelatihan tradisional seringkali jauh dari ideal dan karenanya, lembaga harus menemukan cara baru untuk pelatihan dan pembelajaran dan mengembangkan sistem baru untuk mengelola aliran pengetahuan.<sup>13</sup>

Keterlibatan peserta didik dengan menunjukkan perilaku yang diinginkan dalam kegiatan pembelajaran disertai dengan nada emosional yang positif, memulai tindakan ketika diberi kesempatan, dan mengerahkan upaya dan konsentrasi yang kuat dalam pelaksanaan tugas pembelajaran mereka umumnya menunjukkan emosi positif selama tindakan yang sedang berlangsung, termasuk rasa ingin tahu, dan minat dengan meningkatnya penggunaan teknologi di semua tingkat pendidikan.

Selama beberapa bulan, Respons peserta didik terhadap format online ini telah sangat positif, banyak peserta didik ditantang untuk mengubah kebiasaan mereka didalam kelas. Misalnya, *introvert* yang mungkin ragu-ragu untuk berbagi pendapat di kelas sering bersinar online. Sebaliknya, *ekstrovert* yang kuat dapat merasa terkendala secara online dengan harus menulis pendapat mereka dan membuatnya lebih pendek dan lebih fokus. Peserta didik dengan cepat beradaptasi dengan perubahan ini dan kebanyakan cenderung aktif dalam setiap pertemuan kelas. Bahkan lebih daripada di kelas, sangat penting bahwa

---

<sup>12</sup> Purnomo and Lee, "E-Learning Adoption in the Banking Workplace in Indonesia: An Empirical Study." (2009) hlm 3.

<sup>13</sup> Basheer A. Al-Alak and Ibrahim A.M. Alnawas, "Measuring the Acceptance and Adoption of E-Learning by Academic Staff," *Knowledge Management and E-Learning* 3, no. 2 (2011): hlm 201–21.

guru merencanakan cara menggunakan keterampilan mengajar mereka untuk meningkatkan kognitif. Namun disisi lain peserta didik perlahan memiliki pemikiran yang jenuh akan proses pembelajaran yang dilakukan secara online, yang biasa mereka lakukan proses pembelajaran di dalam kelas yang begitu menyenangkan bersama teman sebaya kini harus dilakukan secara mandiri dirumah.<sup>14</sup>

Pembelajaran interaktif mengubah fokus dari model pasif yang berpusat pada guru menjadi model yang aktif dan berpusat pada peserta didik, menawarkan stimulus belajar yang lebih kuat. Interaktivitas membantu mempertahankan minat pelajar dan menyediakan sarana untuk latihan dan penguatan individu. Dengan mempertimbangkan tanggapan peserta didik yang berpartisipasi dalam kursus *e-learning*, kita dapat lebih memahami alasan mengapa peserta didik sering tidak puas dengan pembelajaran jarak jauh, itu memerlukan lebih banyak opsi interaksi daripada bentuk pembelajaran lainnya.<sup>15</sup>

Dampak yang dirasakan siswa pada proses belajar mengajar di rumah yaitu para peserta didik merasa dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana memadai di rumah. Fasilitas ini sangat penting untuk kelancaran proses belajar mengajar, untuk pembelajaran online di rumahnya seharusnya disediakan dulu fasilitasnya seperti laptop, computer ataupun *handphone* yang akan memudahkan peserta didik untuk menyimak proses belajar mengajar

---

<sup>14</sup> Samuel Gideon, "Peran Media Bimbingan Belajar Online Dalam Pembelajaran Ipa Bagi Siswa Smp Dan Sma Masa Kini: Sebuah Pengantar," *Jurnal Dinamika Pendidikan* 11, (2018): hlm 167.

<sup>15</sup> Samuel Gideon, *Ibid.* h.12



online. Kendala selanjutnya yaitu peserta didik belum ada budaya belajar jarak jauh karena selama ini sistem belajar dilaksanakan adalah melalui tatap muka, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya, bermain dan bercanda dengan teman-temannya serta bertatap muka dengan para gurunya, dengan adanya metode pembelajaran jarak jauh membuat para peserta didik perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung akan mempengaruhi daya serap belajar mereka. Dampak selanjutnya yang dialami peserta didik yaitu sekolah diliburkan terlalu lama membuat anak-anak jenuh, anak-anak mulai jenuh di rumah dan ingin segera ke sekolah bermain dengan teman-temannya. Kemudian peserta didik akan kehilangan jiwa sosial, jika di sekolah mereka bisa bermain berinteraksi dengan teman-temannya tetapi kali ini mereka tidak biasa dan hanya sendiri di rumah bersama orang tua, interaksi dengan sesama teman, guru dan orang-orang disekolah akan menjadi berkurang.<sup>16</sup>

Jarak fisik yang ada dalam pembelajaran dalam jaringan antara guru dan peserta didik dapat mengakibatkan kesenjangan psikologis dan komunikasi antara mereka. Kesenjangan seperti itu sering kali menghambat kemampuan guru dan muridnya untuk mencapai tingkat pemahaman yang diinginkan di antara mereka.<sup>17</sup> Instruksi dalam sistem pembelajaran jarak jauh harus berbeda, jika karena alasan lain guru tidak hadir secara fisik untuk membuat peserta

---

<sup>16</sup> Agus Purwanto et al., "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar." (2020) hlm 3.

<sup>17</sup> Xiaozhong Liu, "Full-Text Citation Analysis : A New Method to Enhance," *Journal of the American Society for Information Science and Technology* 64, no. July (2013): hlm 182–63.

didik tetap terjaga. Melalui pembelajaran dalam jaringan menggantikan guru sebagai pusat pembelajaran.

Sedangkan pembelajaran (*learning*) adalah suatu kegiatan yang berupaya membelajarkan peserta didik secara terintegrasi dengan memperhitungkan faktor lingkungan belajar, karakteristik peserta didik, karakteristik bidang studi, serta berbagai strategi pembelajaran, baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian pembelajaran.<sup>18</sup> Agar tujuan pembelajaran tercapai dengan tepat hal ini harus dipahami sungguh- sungguh oleh guru karena, terkadang permasalahan ini dianggap tidak terlalu penting sehingga guru tidak memperhatikan psikologi yang terjadi terhadap peserta didik saat proses belajar mengajar. Guru merupakan salah satu elemen yang penting dalam system pendidikan disekolah. Faktor ekstern yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah: Guru, Lingkungan sosial (teman sebaya), Kurikulum sekolah serta sarana dan prasarana.<sup>19</sup>

Terdapat satu kendala yaitu kurang adanya motivasi belajar peserta didik dalam menjalankan pembelajaran online tersebut sehingga peserta didik merasakan kecemasan dalam proses belajar secara online. Motivasi dalam belajar berperan dalam menumbuhkan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar.<sup>20</sup> bahwa teknologi baru lebih baik daripada penyajian melalui

---

<sup>18</sup> Uno b. Hamzah, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Gorontalo: Bumi Aksara.2006)

<sup>19</sup> Keiby Caro Nayibe Rosado Mendinueta, "Journal of Language Teaching and Research," *Journal of Language Teaching and Research* 8, no. 2 (2017): hlm 1–44.

<sup>20</sup> Rahardja et al., "Motivasi Belajar Mahasiswa Terhadap Metode Pembelajaran Online Learning Method in Higher Education."

buku teks. Lebih jauh, mereka juga mengemukakan bahwa teknologi baru tersebut lebih efektif daripada penyajian melalui ceramah.<sup>21</sup>

Dengan demikian, pendidikan BK diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu sehingga individu dapat berkembang secara optimal. Dan untuk mencapai perkembangan secara optimal, maka peserta didik memerlukan ilmu dalam menjalankan kehidupannya. Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan peserta didik mengalami kecemasan ketika dituntut belajar dari rumah dengan menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan memulai pembelajaran dengan guru yang dianggap sangat tegas. Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan. Jika siswa tidak dapat mengungkapkan apa yang ada di dalam pikiran atau perasaannya, hal tersebut akan mengakibatkan nilai yang diperoleh siswa tersebut tidak maksimal

Dalam Islam diwajibkan untuk menuntut ilmu bagi setiap muslim. Mencari ilmu itu hukumnya wajib dalam Islam, terlebih lagi ilmu agama. Karena ilmu agama dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia maupun akhirat. Disamping diwajibkan untuk menuntut ilmu, dalam agama Islam juga memberikan pelajaran kepada umat Islam tentang pentingnya pendidikan untuk kemuliaan hidup. Pendidikan merupakan salah satu proses untuk mendekatkan diri kepada ALLAH SWT, dan lebih mulia dari makhluk ciptaan-

---

<sup>21</sup> Punaji Setyosari, "Content Relevant To the Learning Objectives, 2) Uses Instructional Methods , 3) Uses Media Elements, and 4) Builds New Knowledge and Skills.," 1996.



Nya karena pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadiannya. Hal ini terdapat pada Al-Qur'an surat Ar-R'ad ayat 11 :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ  
وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia* (Q.S. Ar-Ra'd:11)<sup>22</sup>

Ayat ini menunjukkan agar manusia selalu berusaha untuk menjadi yang lebih baik. Maka dari itu tidak ada alasan bagi kita untuk berputus asa sedikit pun. Kita harus senantiasa penuh harapan, sembari berusaha mengubah keadaan kita agar menjadi lebih baik. Maka dari itu peneliti menggunakan dalil tersebut agar peserta didik yang memiliki motivasi yang rendah pada dirinya tidak berputus asa dan akan terus berkembang untuk mendapatkan motivasi yang positif di dalam hidupnya.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyajikan berbagai sumber pengetahuan dan informasi secara online. Halaman online yang disajikan oleh kemendikbud tersebut memuat konsep, prinsip, proses dan pendidikan dan pembelajaran. Buku digital berstandar nasional untuk SD, SMP, SMA, dan SMK. Buku-buku tersebut dapat dibaca secara online ataupun diunduh untuk dibaca secara offline. Selain buku digital,

---

<sup>22</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, "Surabaya. CV Fajar Mulya" h. 249

Kemendikbud juga menyiapkan fasilitas pembelajaran terbuka secara online juga didukung dengan teknologi yang ada pada zaman era globalisasi ini seperti banyak nya app yang bisa digunakan untuk mendukung proses pembelajaran secara online.<sup>23</sup>

Dalam ilmu Bimbingan dan Konseling banyak pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah konseli. Untuk menangani masalah konseli yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif, yakni ragu dengan kemampuannya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi sehingga menghambat untuk bertindak sesuai dengan keinginannya.<sup>24</sup>

Kecemasan merupakan salah satu bagian dari respon yang penting dalam mempertahankan diri yaitu dengan menjadi unsur peringatan yang tepat dalam suatu keadaan yang berbahaya. Kecemasan menjadi tidak normal apabila mengganggu keberfungsian individu secara normal dan membuat individu menjadi tidak adaptif dalam melakukan aktifitasnya. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif seseorang.<sup>25</sup>

Definisi kecemasan pembelajaran dalam jaringan pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan peserta didik ketika mereka menerapkan pembelajaran dalam jaringan, kecemasan secara signifikan mempengaruhi

---

<sup>23</sup> Helen Boulton, "Managing E-Learning: What Are the Real Implications for Schools?," *The Electronic Journal of E-Learning* 6, no. 3 (2008): hlm 11–18.

<sup>24</sup> Mitchell Dowling and Debra Rickwood, "Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems: A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat," *Journal of Technology in Human Services* 31, no. 1 (2013): hlm 1–21.

<sup>25</sup> Andi Thahir, S Psi, and D Ed, "Efektivitas Assertive Training Terhadap Anxietas Akademik Laporan Penelitian Individu OLEH LAMPUNG," 2017, 1–72.

kepuasan pelajar dengan sistem jaringan. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi menyebabkan tingkat kepuasan belajar yang lebih rendah.<sup>26</sup>

Dengan adanya teknik *Cognitive Restructuring* diharapkan dapat membantu peserta didik agar tidak mengalami kecemasan ketika belajar secara online. Tahap pertama yang dilakukan penulis sebelum pelaksanaan penelitian adalah melakukan observasi dan wawancara.<sup>27</sup> Alasan penulis melakukan observasi yaitu agar peneliti dapat mengetahui perilaku kecemasan yang muncul pada peserta didik. Sedangkan penggunaan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk mendapatkan tambahan informasi bagi peneliti yang digunakan sebagai data awal yang akan digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif seseorang dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. kecemasan pada kegiatan pembelajaran dalam jaringan mengacu pada suasana hati yang tidak sehat seperti respon yang terjadi ketika beberapa peserta didik mengalami permasalahan dalam menjawab dan menampakkan dirinya dengan panik dan hilangnya pikiran, depresi dan tidak berdaya, gugup dan takut, dan sebagainya. Semakin positif pikiran yang dirasakan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga akan semakin positif. Dan

---

<sup>26</sup> Sutrisno Hadi Purnomo and Yi Hsuan Lee, "E-Learning Adoption in the Banking Workplace in Indonesia: Empirical Study," *Information Development* 29, no. 2 (2013): hlm 53.

<sup>27</sup> Mufidatin Anifah, "Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah", (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal. 35.



perasaan yang positif juga akan menimbulkan tindakan yang positif. Dilakukannya terlebih dahulu pra survey dengan cara memberikan kuisioner pertanyaan HARS pada peserta didik serta wawancara dengan guru BK untuk mengetahui gejala-gejala awal yang dihadapi objek peneliti. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame mengalami berbagai gejala kecemasan sesuai dengan yang mereka alami selama proses pembelajaran dalam jaringan.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun termasuk juga oleh peserta didik MTs Muhammadiyah Sukarame. Berdasarkan hasil Observasi awal dan wawancara, menunjukkan bahwa peserta didik MTs Muhammadiyah Sukarame pada saat akan dimulainya kegiatan belajar melalui online seperti dengan adanya hafalan secara *video call* ataupun materi yang dibagikan digrup *whatsapp* mengalami kecemasan. Terlihat dari beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menjawab soal-soal, menghafal, Beberapa siswa mengaku mengalami perasaan cemas ketika menghadapi pembelajaran secara online yang dari sebelum hingga sedang berlangsungnya kegiatan pembelajaran dalam jaringan. Berikut adalah table peserta didik yang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran dalam jaringan ditemui dari hasil data pada saat Pra-Survey dengan data awal diperkuat oleh lampiran instrument pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS):

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini perlu adanya pembatas masalah agar tepat mencapai sasaran. Penulis mengungkapkan rumusan masalah yaitu Eksperimentasi Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Kecemasan Peserta Didik Melalui Pembelajaran dalam Jaringan pada Anak Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarama - Bandar Lampung.

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi kecemasan peserta didik pada pembelajaran dalam jaringan ?.”

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai penulis yaitu; Untuk mengetahui Apakah teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi kecemasan peserta didik pada pembelajaran dalam jaringan.

## D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya penggunaan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi peserta didik pada pembelajaran dalam jaringan.

## 2. Secara Praktis

- a. Kecemasan peserta didik dapat dikurangi dengan teknik *Cognitive Restructuring*.
- b. Menambah pengetahuan guru Bimbingan dan Konseling mengenai teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi kecemasan peserta didik pada pembelajaran dalam jaringan.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Individual**

##### **1. Pengertian Konseling Individual**

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seseorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.<sup>30</sup> Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.<sup>31</sup>

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan

---

<sup>30</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling individual* (Bandung: CV Alfabeta, 2017), h. 18

<sup>31</sup> Syarifudin Dahlan, *Konseling Individual* (Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2011), h. 35



proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

## **2. Perbedaan Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan merupakan terjemahan dari kata guidance, yang berasal dari kata guide, mempunyai arti menunjukkan, menuntun, memimpin, mengarahkan, memberi nasihat, mengatur. Pada dasarnya bimbingan memiliki kemajemukan dalam pengartiannya. Dalam perumusan definisi bimbingan terdapat beberapa kata kunci, yakni proses, bantuan, orang-perorang, memahami diri dan lingkungan hidup. Dari beberapa kata kunci tersebut akan didapat pengertian dari bimbingan. Jadi pengertian utuh dari bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada orang-perorang agar orang tersebut bisa memahami diri dan lingkungan hidupnya dengan baik.

Konseling merupakan terjemahan dari kata counseling yang berasal dari kata counsel, mempunyai arti nasihat, anjuran, pembicaraan. Banyak ahli mengartikan kata dari konseling yang dari kesemuanya didapatkan kesamaan yaitu pemecahan masalah. Dalam perumusan definisi konseling terdapat beberapa kata kunci yaitu, proses, bantuan, konselor, konseli, wawancara, face to face, masalah, kesejahteraan hidup. Jadi dapat diartikan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada

konseli dengan cara wawancara atau diskusi yang dilakukan secara face to face dalam membantu menyelesaikan masalahnya agar didapat kesejahteraan hidup.<sup>32</sup>

#### Perbedaan Bimbingan dan Konseling

- a. Perbedaan antara bimbingan dan konseling terletak pada segi isi kegiatan dan tenaga yang menyelenggarakan.

Dari segi isi, bimbingan lebih banyak bersangkut paut dengan usaha pemberian informasi dan kegiatan pengumpulan data tentang siswa dan lebih menekankan pada fungsi pencegahan, sedangkan konseling merupakan bantuan yang dilakukan dalam pertemuan tatap muka antara dua orang manusia yaitu antara konselor dan klien.

Dari segi tenaga, bimbingan dapat dilakukan oleh orang tua, guru, wali kelas, kepala sekolah, orang dewasa lainnya. Namun, konseling hanya dapat dilakukan oleh tenaga-tenaga yang telah terdidik dan terlatih. Dengan kata lain, konseling merupakan bentuk khusus bimbingan yaitu layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien secara individu.

Jadi, Bimbingan merupakan suatu proses untuk memberi bantuan secara terus menerus dengan sistematis terhadap individu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, agar mencapai kemampuan dalam memahami dirinya sendiri (self understanding),

---

<sup>32</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta. 1994) h.105

kemudian kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dan juga kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri ke arah yang lebih baik dan kemampuan untuk merealisasikan atau mewujudkan dirinya sesuai dengan potensi yang ada dalam dirinya untuk memberi penyesuaian dengan lingkungan disekitar.

Sedangkan Konseling adalah hubungan professional seorang konselor dengan konseli. Hubungan ini terkadang bersifat individual meski biasanya melibatkan lebih dari 2 orang.<sup>33</sup>

### 3. Tujuan dan Fungsi Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya.<sup>34</sup>

Prayitno juga mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yakni fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan dan pemeliharaan, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi.<sup>35</sup>

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan

<sup>33</sup> Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) h.84

<sup>34</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989). h. 24-25

<sup>35</sup> Faiz Hidayat, "Kecemasan Siswa Kelas Xii Jurusan Teknik Audio Video Dalam Menghadapi Ujian Nasional Di Smk Ma'arif Nu 1 Sumpiuh, ( 2012), 1-10.

terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).

- a. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli menghindari hasilhasil yang tidak diinginkan.
- b. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- d. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik
- e. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- f. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- g. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.<sup>36</sup>

#### **4. Proses konseling individual**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang

---

<sup>36</sup> riksa ilma Isfinai, "Biodidaktika, Volume 11 No 2, Juli 2016 ISSN: 1907-087X" 11, no. 2 (2016).



telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseli)<sup>37</sup>. Secara umum proses dibagi atas tiga tahapan :

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realtionship, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

---

<sup>37</sup> Titasari Wijayanti Elisabeth Christiana , “Konseling Individu Metode Countering Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa” 1841, 292–96.

## 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

## 3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

## 4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan

kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan ( Tahap Kerja )

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada :

(1) penjelajahan masalah konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konselinya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu

terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan.

## 5. Teknik Konseling Individual

Dalam proses layanan konseling individu sebagai konselor sekolah yang professional terdapat beberapa teknik yang harus diterapkan untuk mengembangkan proses layanan konseling yang efektif dalam mencapai suatu tujuannya<sup>38</sup>, teknik tersebut antara lain :

Ivey dan gordon menjelaskan dasar – dasar keterampilan pokok tersebut adalah:

- a) Attending yaitu prilaku secara langsung yang berhubungan dengan respek, Disebut juga sebagai perilaku yang mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh. Attending yang baik dapat: menciptakan suasana aman, mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

---

<sup>38</sup> Tohirin, *Konseling Individu melalui Madrasah*, h. 157



- b) Empati Adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, Empati dilakukan bersama dengan attending.
- c) Refleksi Adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya.
- d) Eksplorasi Adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pikiran klien, karena kebanyakan klien menyimpan rahasia , menutup diri.
- e) Menangkap pesan utama (Paraphrasing) konselor perlu menangkap pesan utamanya, dan menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami.
- f) Questioning yaitu proses mencari apa yang ada di balik diskusi yang dihadapi konseling.
- g) Dorongan Minimal (Minimal Encouragement) Adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan klien dan memberikan dorongan singkat.
- h) Interpretasi yaitu Upaya konselor mengulas pemikiran, perasaan dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori.
- i) Mengarahkan (Directing) Suatu keterampilan konselor untuk mengarahkan klien agar dapat berpartisipasi secara penuh agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau menghayalkan sesuatu.
- j) Menyimpulkan sementara (Summarizing) Supaya pembicaraan berlangsung kontinyu dan arah pembicaraan makin jelas, maka pada

setiap periode waktu tertentu, konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan.

- k) konfrontasi adalah suatu teknik yang menantang klien untuk melihat adanya perbedaan antara perkataan dengan perilaku, ide awal dengan ide berikutnya. Lalu, membuat rencana berupa suatu program untuk action atau langkah selanjutnya.
- l) Menyimpulkan Pada akhir sesi konseling, konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan.

## **6. Beberapa indikator keberhasilan konseling Individu**

- a) Menurunkan kecemasan konseli
- b) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.<sup>39</sup>
- d) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikiranya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia

---

<sup>39</sup> Sammy A Walasary and Anita E Dundu, "Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5" 3, no. April (2015): 6.

mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

## **B. Teknik *Cognitive Restructuring***

### **1. Perkembangan Teknik *Cognitive Restructuring***

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Cognitive Restructuring membahas tentang penerapan prinsip – prinsip belajar pada pikiran untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian sehingga tidak terlalu negatif.<sup>40</sup> biasanya teknik Cognitive restructuring digunakan oleh konselor untuk membantu mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

### **2. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring***

Ellis menyatakan *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional. Menurut Lazarus *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Menurut Martin dan Pear bahwa *Cognitive*

---

<sup>40</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017) h. 255

*Restructuring* adalah strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran adaptif.<sup>41</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian *Cognitive Restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* berfokus pada upaya mengganti pikiran (pernyataan) dan keyakinan negatif menjadi pikiran (pernyataan) dan keyakinan positif.

*Cognitive Restructuring* merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Ellis. Teknik ini menekankan pada pengubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Dengan prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya. *Cognitive Restructuring* (CR) tidak hanya membantu konseli menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif.<sup>42</sup>

Teknik *Cognitive Restructuring* berusaha merestrukturisasi sistem kepercayaan individu agar menjadi lebih realistis, rasional dan logis. Menurut Ellis, banyak orang menjalani kehidupan yang tidak bahagia dan menderita gangguan psikologi karena mereka memelihara pikiran-pikiran yang tidak realistis dan tidak masuk akal.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Bradley T. Erford, *Ibid*, h. 257

<sup>42</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017) h. 259

<sup>43</sup> Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 309.



Dengan *Cognitive Restructuring* pendekatan kognitif mengajarkan individu untuk berpikir secara lebih adaptif, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. *Treatment* dengan pendekatan ini dapat mengambil berbagai bentuk tindakan, semua bentuk *treatment* tersebut berasumsi bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif. Oleh karena itu *treatment* kognitif berusaha untuk merubah pola pikir yang membuat individu “terjebak “ dari pola pikir yang salah.

### 3. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan Umum Cognitive Restructuring:

- a. Merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki konseli menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli.
- b. Membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan yang lebih baik.
- c. Membantu mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif dengan menggantinya dengan pemikiran otomatis yang konstruktif.<sup>44</sup>

Dan tujuan khusus teknik *Cognitive Restructuring* adalah:

- 1) Memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang

---

<sup>44</sup> Mufidatin Anifah, “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah”, (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal. 34-35.

negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini.

- 2) Mengamati dan mengenali sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konseli dapat membesar-besarkan masalah/pikiran irasional konseli untuk membuatnya lebih terlihat bagi konseli.
- 3) Mengubah cara berpikir konseli yang salah.
- 4) Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang menitik beratkan pada pikiran yang negatif dan belajar menerima tanggung jawab sehingga konseli mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.
- 5) Membantu menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri.

Beck berpendapat bahwa tujuan utama *Cognitive Restructuring* adalah untuk mengubah cara pandang negative individu untuk merestrukturisasi pikiran negatif. Dombeck dan Wells-Moran dalam Efford menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik. Dan menurut Rosjidan, teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif terhadap hal-hal tertentu yang hasilnya tidak produktif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif untuk mencapai hasil yang produktif.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Andina Prilajeng Nugraheni, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal. 18-19

Dari tujuan-tujuan *Cognitive Restructuring* yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan tujuan *Cognitive Restructuring* adalah merubah pikiran-pikiran negatif/irasional dan menggantinya menjadi pikiran-pikiran positif/rasional sehingga menunjukkan respon emosional dan tingkah laku yang lebih baik.

#### 4. Cara Mengimplementasikan Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle mengungkapkan bahwa terdapat tujuh spesifik untuk diikuti oleh konselor ketika menggunakan Cognitive restructuring<sup>46</sup> sebagai berikut:

- a. Kumpulkan informasi yang melatar belakangi bagaimana konseli menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.
- b. Diskusikan untuk membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya.
- c. Pastikan proses pikiran rasional konseli sehingga dapat membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli.
- d. Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola pikiran yang logis.
- e. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- f. Ulangi proses pikiran rasional, sehingga konseli dapat membentuk tujuan yang masuk akal dengan menggunakan contoh dari kehidupan nyata.
- g. Kombinasikan dengan simulasi yang dapat membantu pola pikiran dan reaksi yang logis sehingga dapat benar – benar terbentuk.

---

<sup>46</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2017) h. 255

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa tahapan *Cognitive Restructuring* terdiri dari enam bagian sebagai berikut:

a. Rasional

Dalam *Cognitive Restructuring*, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan diri negatif atau pikiran negatif dapat menyebabkan tekanan emosional. Rasional dapat juga berisi penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat tentang prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran diri positif dan negatif.

b. Identifikasi Pikiran Konseli dalam Situasi Problem

Pada tahap selanjutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah yang dihadapinya. Dalam wawancara, konselor bertanya kepada konseli dalam situasi yang membuatnya menderita dan tertekan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi berlangsung. Pemberian contoh oleh konselor membantu konseli untuk mendeskripsikan situasi yang dihadapinya.
- 2) Jika konseli telah mengenali pikiran negatifnya yang mengganggu, selanjutnya konselor menjelaskan bahwa pikiran-pikiran tersebut

saling berkaitan dengan situasi yang dihadapi dengan emosi yang dialami.

- 3) Pemodelan pikiran oleh konseli. Konselor meminta konseli mengidentifikasi situasi dan pikiran diluar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data tersebut, konseli dapat menetapkan manakah pikiran yang negatif dan manakan pikiran yang positif. Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif.<sup>47</sup>

## **5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Cognitive Restructuring**

Kelebihan dan kekurangan teknik restrukturisasi kognitif menurut Beck<sup>48</sup> yaitu:

- a. Kelebihan Kelebihan teknik restrukturisasi kognitif adalah konselor mencoba mengklarifikasi dan mengidentifikasi pikiran-pikiran yang merugikan diri individu dan meluruskan ke arah yang lebih reality sehingga dapat membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya terkait dengan motivasi belajar rendah, penerapan terapi dapat dilakukan secara perseorangan maupun kelompok, fokus pada setiap sesi konseling pada masalah motivasi peserta didik agar dapat mengetahui tingkat pencapain tujuan yang diharapkan.

---

<sup>47</sup> Ii and Thomas Bryant, Psikologi konseling; yogyakarta 2015, h.7–36.

<sup>48</sup> Putri Mawarni and Laelatul Anisah, “Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : pendekatan cognitive restructuring (2019) h. 26–31.



- b. Kekurangan Adapun kekurangan restrukturisasi kognitif adalah dibutuhkan motivasi yang kuat dalam terapi ini karena keinginan internal dapat merubah perilaku.

### C. Istilah Kecemasan (*Anxiety*)

#### 1. Pengertian Kecemasan (*Anxiety*)

Setiap orang yang normal pasti mengalami *anxiety*. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama<sup>49</sup>. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebimbangan. Berikut ini beberapa penjelasan tentang kecemasan (*anxiety*):

Dalam kamus konseling Sudarsono, kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar, merasa gelisah (takut, khawatir). kecemasan merupakan suatu ketegangan yang memuncak sehingga menimbulkan kegelisahan dan kehilangan kendali akibat adanya penilaian yang subjektif dari proses komunikasi interpersonal. Selanjutnya Nevid, dkk menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensih atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Sigmund Freud dalam Feist & Feist, mengatakan kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti

---

<sup>49</sup> Hartono, Soedarmadji Boy, Psikologi Konseling (Jakarta, Prenada Media Group. 2012), h. 84

oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.<sup>50</sup>

Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. *anxiety* adalah emosi universal, terkadang sulit untuk membedakan antara kecemasan normal atau gangguan kecemasan. Kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres. Kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan.<sup>51</sup>

Kecemasan memiliki berbagai dampak dalam kehidupan, beberapa pendapat yang mengemukakan hal tersebut diantaranya adalah Sukmadinata dalam Ratnasari yang mengungkapkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dengan intensitas yang sangat kuat akan bersifat negative karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun secara psikis.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Riffat-un-Nisa Awan et al., "An Investigation Of Foreign Language Classroom Anxiety And Its Relationship With Students Achievement," *Journal of College Teaching & Learning (TLC)* 7, no. 11 (2010): 33–40.

<sup>51</sup> Feby Meuthia Yusuf, " Second Language Anxiety Strategy and Controlling Nervousness in Teaching Speaking to EFL Students ) Feby Meuthia Yusuf Faculty of Letters of Ekasakti University Abstract Anxiety Does Not Always Necessarily Affect La," n.d., 1–18.

<sup>52</sup> L Solehah, "faktor-faktor penyebab kecemasan siswa. Jurusan Bimbingan Dan Konseling , FIP Universitas Negeri Jakarta," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 25, April (2012): 16–32.

Dari beberapa pengertian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan.

Peserta didik yang cemas saat proses pembelajaran secara daring terdapat pada kelas VIII yang memiliki ciri-ciri seperti yang ada pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2**  
**Indikator Kecemasan**

NO	Aspek yang diamati	Indikator
	<b>Aspek Kognitif</b>	Mengidentifikasi masalah Kecemasan yang terjadi pada pikiran peserta didik saat proses pembelajaran secara daring/online
		Permasalahan dalam kemampuan mengatasi masalah
		Kewaspadaan berlebihan terhadap ancaman pengalaman yang buruk
	<b>Aspek Prilaku</b>	Mengidentifikasi masalah Kecemasan yang terjadi pada perilaku peserta didik saat proses pembelajaran secara daring/online
		Terlalu bertindak aktif banyak melakukan gerakan untuk menghindari masalah
		Perilaku Peserta didik saat memberikan respon pada pembelajaran yang disampaikan atau diberikan oleh guru

## 2. Jenis-Jenis Kecemasan (*Anxiety*)

Para peneliti menjelaskan dan membagi kecemasan menjadi 2 yaitu *trait* dan *state* (Evangelos Bebetos).

*State anxiety*: kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu perasaan dasar pada manusia, kita semua memiliki sedikit kecemasan dalam situasi tertentu yang dianggap berbahaya.<sup>53</sup>

### 3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar bergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Nevid dkk, faktor yang menyebabkan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

#### a. Faktor individu

Faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.

#### b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan

---

<sup>53</sup> Hartono, Soedarmadji Boy, Psikologi Konseling (Jakarta, Prenada Media Group. 2012), h. 85

ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.<sup>54</sup>

Menurut Zakiah Daradjat didalam Kolil Lul Rochman mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan itu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya<sup>55</sup>

Sedangkan menurut pendapat Maher dalam bukunya yang dikutip oleh Sobur yang menguraikan penyebab kecemasan adalah sebagai berikut.

- a. Emosional yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.

---

<sup>54</sup> Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, *Pengantar*, h. 164

<sup>55</sup> Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*. (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), h.167



- b. Kognitif yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Psikologis yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.<sup>56</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.

#### **4. Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan Menurut Peplau ada empat tingkat kecemasan yang di alami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

##### **a. Kecemasan Ringan**

Dihubungkan dengan ketegangan yang di alami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

---

<sup>56</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*. (Bandung: Pustaka Setia, 2009), h. 346.

b. Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Kecemasan berat dibagi menjadi dua kategori, yaitu :

- 1) Kecemasan berat yang sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama.
- 2) Kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu.<sup>57</sup>

d. Panik (kecemasan sangat berat)

Individu kehilangan kendali diri detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya

---

<sup>57</sup> Thahir and Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Andi Thahir, Dede Rizkiyani."

kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif.<sup>58</sup>

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis kecemasan ialah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi yang mengancam dirinya serta dapat menimbulkan traumatis dan akan merusak kepribadian individu itu sendiri.

Kecemasan yang bila dikaitkan dengan pembelajaran secara online termasuk Kecemasan sebagai suatu sifat *trait anxiety*, ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan juga *state anxiety* yaitu keadaan serta reaksi emosi sementara yang ditentukan oleh perasaan tegang secara subjektif yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman. Indikasi dari kecemasan ini berupa pikiran negatif dan perasaan yang membuat mereka tidak percaya bisa melakukan proses pembelajaran secara mandiri.<sup>59</sup> Jadi dapat dipahami kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tegang, khawatir pada situasi yang mengancamnya baik secara realita atau secara tidak realita, biasanya ditunjukkan dengan ketakutan yang timbul tanpa sebab yang khusus.

---

<sup>58</sup> Teuku Rijalul Fikry and Maya Khairani, "Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 108.

<sup>59</sup> Thahir and Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Andi Thahir, Dede Rizkiyani."

## 5. Solusi Mengatasi Kecemasan

Ber macam-macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tertekan, pertentangan batin dan kecemasan. Perasaan-perasaan seperti itu sangat mengurangi rasa bahagia sehingga kadang-kadang orang terdorong melakukan sesuatu untuk menghilangkan perasaan yang tidak enak itu. Cara yang terbaik untuk menghilangkan ketegangan batin ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Tetapi tidak semua orang sanggup mengatasinya dengan cara tersebut, dan mencari jalan lain yang kurang sehat yaitu berupa usaha-usaha yang tidak disadari.

Menurut Wiramihardja, solusi untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Melatih (*coaching*), adalah memberi petunjuk yang berulang-ulang mengenai apa yang harus dilakukan individu ketika menghadapi masalah-masalah yang tidak mampu ia tanggulasi.
- b. Konseling, adalah usaha bantuan yang titik beratnya adalah “menemani” klien sampai timbulnya pemahaman emosional (*emotional insight*) dalam diri individu atas permasalahannya dan kemampuannya untuk memecahkan masalahnya sendiri.<sup>60</sup>
- c. Pemberian nasehat, adalah memberitahukan mengenai keadaan atau cara yang dapat ditempuh mengenai masalah yang dialami klien

---

<sup>60</sup> Wiramihardja, Sutardjo. A, *Pengantar Psikologi*; 2012 h. 172.

Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa dalam Kamrani Buseri, menyebutkan cara mengatasi kecemasan adalah dengan cara penyesuaian diri yang wajar yaitu:

- a. Prinsip realitas merupakan usaha untuk mencapai suatu tujuan dengan cara tidak menyembunyikan motif sebenarnya. Harus mengenai faktor-faktor yang saling berhubungan dan menyadari apa masalahnya dengan menjalankan rencana untuk pemecahannya.
- b. Menerima kecemasan, sebaiknya menerima sebagai sesuatu yang biasa. Sebagai suatu yang tak dapat dihindari supaya dapat dibentuk sikap toleran yang akan mengurangi pengaruh kecemasan.
- c. Tidak memakai mekanisme pertahanan, dalam hal ini seseorang harus menganalisa tingkah lakunya, Mengapa ia gagal ? menyadari bahwa kegagalan adalah akibat kelalaian sendiri, maka dia bersedia memperbaikinya tanpa menggunakan mekanisme pertahanan

Sedangkan menurut Rita Atikson, ada 2 cara untuk menanggulangi kecemasan diantaranya:

- a. Menitik beratkan masalahnya, individu menilai situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya.
- b. Menitik beratkan emosinya, individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu. Freud, menggunakan istilah mekanisme pertahanan untuk menunjukkan proses



tak sadar yang melindungi seseorang dari kecemasan memutar balikan kenyataan<sup>61</sup>

Menurut pandangan Islam, seseorang bias menghilangkan ketegangan batin (cemas, frustrasi) dan akan memperoleh ketenangan serta kebahagiaan adalah dengan melalui iman yang kuat kepada Allah SWT, dan di sertai yang teratur berdzikir, dan sebagainya.<sup>62</sup>

#### **D. Istilah Pembelajaran Dalam Jaringan**

##### **1. Pembelajaran dalam jaringan**

Belajar merupakan hal yang harus dilakukan oleh semua manusia, terutama bagi para peserta didik. Belajar bagi peserta didik merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan. Belajar meliputi tidak hanya mata pelajaran, tetapi juga penguasaan, kebiasaan, persepsi, kesenangan, minat, penyesuaian sosial, bermacam-macam keterampilan, dan cita-cita.<sup>63</sup>

Psikologi belajar adalah teori yang mempelajari perkembangan intelektual (mental) siswa, yaitu tentang apa yang terjadi dan diharapkan terjadi pada intelektual anak, dan tentang kegiatan intelektual anak mengenai hal-hal yang bisa dipikirkan pada usia tertentu.

Sedangkan pembelajaran (*learning*) adalah suatu kegiatan yang berupaya membelajarkan siswa secara terintegrasi dengan

---

<sup>61</sup> Rita Atikson. R. C dan Hilgard. E. R. *Pengantar Psikologi...*, h. 214.

<sup>62</sup> M. Shalih al-Munjid, *Terapi Mengatasi Kecemasan*, (Jakarta; 2006), h.65

<sup>63</sup> Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2019), hal.154.

memperhitungkan faktor lingkungan belajar, karakteristik siswa, karakteristik bidang studi, serta berbagai strategi pembelajaran, baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian pembelajaran.<sup>64</sup>

Agar tujuan pembelajaran tercapai dengan tepat hal ini harus dipahami sungguh- sungguh oleh guru karena, terkadang permasalahan ini dianggap tidak terlalu penting sehingga guru tidak memperhatikan psikologi yang terjadi terhadap peserta didik saat proses belajar mengajar. Guru merupakan salah satu elemen yang penting dalam system pendidikan disekolah. Faktor ekstern yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah: Guru, Lingkungan sosial (teman sebaya), Kurikulum sekolah serta Sarana dan prasarana.

Moore & Kearsley menegaskan bahwa, sebagian besar peserta didik yang menjalankan pembelajaran secara online (*daring learning*) merasa cemas, ketika pertama kali memulai program baru karena sebagian besar peserta didik memiliki sedikit pengalaman belajar jarak jauh. Hal ini harus diatasi agar program tersebut memiliki harapan indikator keberhasilan. Kedua karakteristik, kecemasan, dan resistensi pendidikan jarak jauh disepakati sebagai salah satu metode pembelajaran yang harus dilakukan pada saat ini.

Simonson & Smaldino menjelaskan beberapa faktor keberhasilan pembelajar secara online (*daring learning*) yang meliputi perilaku

---

<sup>64</sup> Uno b. Hamzah, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Gorontalo: Bumi Aksara.2006)

pembelajar mandiri , kesiapan belajar mandiri, gaya belajar (learning styles), dan tanggung jawab.<sup>65</sup>

Definisi pendidikan secara online (*daring learning*) tersebut juga menunjukkan adanya keterpisahan secara fisik antara siswa dan guru memunculkan pola perilaku pengajar dan peserta didik yang berbeda dengan pola perilaku mereka dalam lingkungan pendidikan tatap muka. Perbedaan pendidikan secara online dengan pendidikan tatap muka memunculkan pola perilaku berbeda, di mana pada pendidikan tatap muka dan via online siswa dituntut untuk lebih memiliki kesiapan untuk lebih kreatif. sebagai suatu proses yang menunjukkan bahwa seseorang mengambil inisiatif, baik dengan atau tanpa bantuan orang lain, merumuskan tujuan-tujuan belajar, mengidentifikasi sumber belajar, dan menerapkan strategi belajar yang sesuai, dan mengevaluasi hasil belajar mereka sendiri.<sup>66</sup>

## 2. Gejala dalam Kecemasan

Muarifah menyatakan Gangguan kecemasan terdapat dalam berbagai macam bentuk. Gejala yang mungkin timbul pada tingkat psikologis yaitu gejala yang berhubungan dengan kejiwaan seperti ketegangan, bingung, timbul rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi dan memiliki perasaan yang tidak menentu. Sedangkan pada tingkat fisiologis, gejala yang timbul berupa gejala fisik yang dapat mempengaruhi fungsi sistem syaraf pusat.

---

<sup>65</sup> Kusmawan Udan, *Kesiapan belajar mandiri*, (Tangerang: Jurnal pendidikan, 2016) h. 280

<sup>66</sup> Maxsel Koro, *self-regulated learning* sebagai strategi belajar siswa, (Malang, 2017) h.779

Susah tidur, jantung berdebar, keringat yang berlebihan, gemetar, perut mual dan gejala fisik lainnya dapat timbul pada tingkat fisiologis ini.<sup>67</sup>

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lenih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatikan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan yaitu banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya: perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.<sup>68</sup>

Selain itu, keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- i. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- ii. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- iii. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.

---

<sup>67</sup> Adifa, D. P, “*Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning*,” h. 24

<sup>68</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, “*Management Emosi*,” (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012). h. 55

iv. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.<sup>69</sup>

Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayang-bayangi sesuatu yang negatif. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami kecemasan dan ketakutan yang berbeda- beda.

Karena masalah kecemasan ini adalah masalah yang sangat rentan, maka sebagai seorang pendidik sangat dianjurkan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik pada saat proses belajar dan mengajar. Kecemasan yang berlebihan adalah menjadi masalah yang besar yang akan dialami peserta didik jika tidak segera diatasi, karena peserta didik menerima dan meniru apa yang didapatkan dilingkungan pendidikan. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat di observasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan di komunikasikan secara interpersonal.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Dadang Hawari, "*Manajemen Stres Cemas dan Depresi*," Jakarta : Badan Penerbit FKUI. 2001, h. 66-67

<sup>70</sup> Feby Meuthia Yusuf, "strategi pengendalian kecemasan dalam pengajaran keterampilan" Jakarta: 2017) h. 22



### 3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pembelajaran dalam Jaringan

faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan dalam daring learning adalah sebagai berikut:

#### i. Faktor Biologis

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, sistem saraf simpatis memproduksi & melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon fight (Menghadapi) dan flight (Menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan kegelisahan.

#### ii. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif. Pikiran negatif yang umumnya timbul, pertama bahwa belajar secara online menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas. Keempat, Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

### iii. Faktor Perilaku Menghindar

Respon yang dialami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindari. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama. Ada perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut, yaitu:

Menghindari situasi yang menakutkan, Perilaku Cemas yaitu perilaku yang tampak dalam sebelum dan sedang berlangsungnya proses pembelajaran, sering kali dilakukan tanpa disadari bahwa individu sedang merasa cemas seperti gelisah ketika ingin tidur, terus menerus melihat waktu, mudah marah, berbicara cepat, berjalan mondar-mandir, gelisah dan lain-lain.

Perilaku dengan kompensasi yang berlebihan. Perilaku tersebut muncul untuk meminimalkan aspek yang menakutkan. Misalnya: berbicara sendiri.

### iv. Faktor emosional

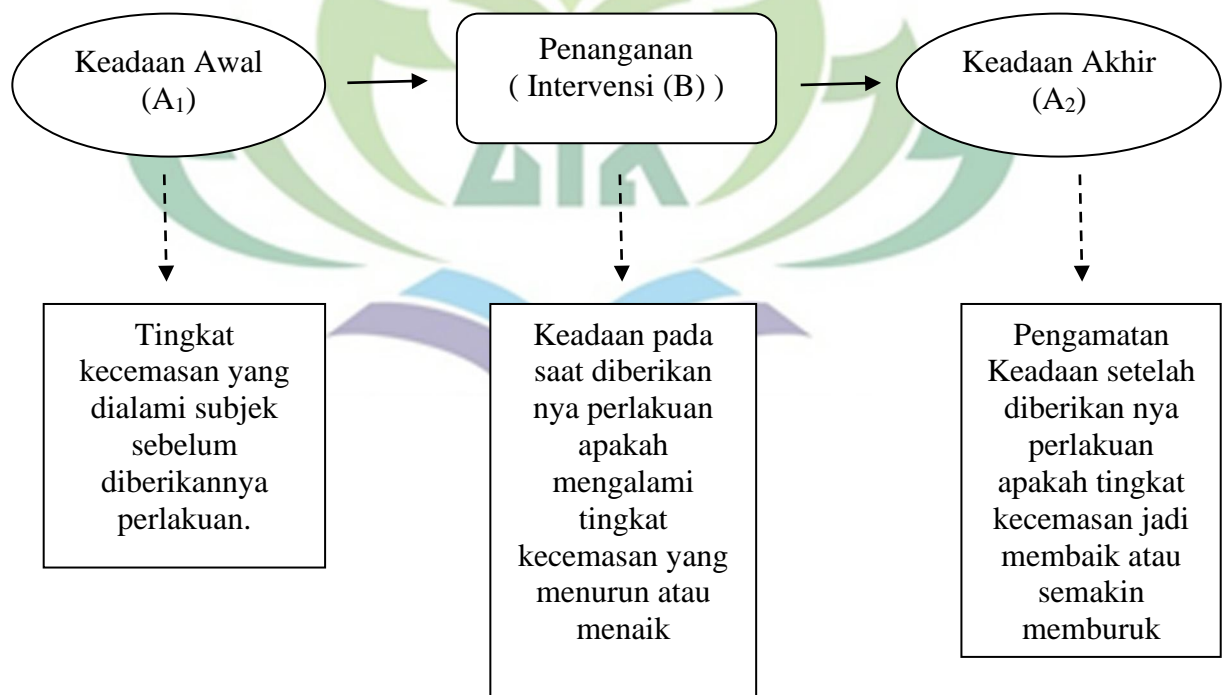
Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, khawatir, takut, tegang, panik.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Mahfoud, Moumami, and Moumami, "The Air Solar Collectors: Introduction of Chicanes to Favour the Heat Transfer and Temperature in the Air Stream Dynamics."

### E. Kerangka Berfikir

Upaya bantuan yang diberikan dalam mengurangi kecemasan peserta didik melalui pembelajaran dalam jaringan dengan diberikannya layanan konseling individu dengan teknik cognitive restructuring. Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling individu, sedangkan variabel terikat yaitu kecemasan peserta didik melalui pembelajaran dalam jaringan. Berdasarkan uraian diatas maka kerangka berfikir dalam penelitian ini yaitu :



**Gambar 1**  
**Kerangka berfikir PNEELITIAN**

## **F. Hipotesis**

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh penulis adalah “Eksperimentasi layanan konseling individu dengan teknik cognitive restructuring guna dapat mereduksi kecemasan pada peserta didik melalui pembelajaran dalam jaringan pada anak kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.”



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Al-Alak Basheer, (2011) "Measuring the Acceptance and Adoption of E-Learning by Academic Staff," *Knowledge Management and E-Learning; Jurnal of Education*.
- Aixia Ding, (2011) "Factors Influencing Learner Attitudes Toward E-Learning and Development of E-Learning Environment Based on the Integrated E-Learning Platform, *International Journal of E-Education, E-Business, E-Management and E-Learning*.
- Basheer A. Al-Alak and Ibrahim A.M. Alnawas, (2011) "Measuring the Acceptance and Adoption of E-Learning by Academic Staff," *Knowledge Management and E-Learning*.
- Boulton Hellen, (2008) "Managing E-Learning: What Are the Real Implications for Schools?," *The Electronic Journal of E-Learning*.
- Bradley T. Erford, (2017) *40 Teknik*, pustaka pelajar: Yogyakarta.
- Bustard David, d.k.k (2008) "Game Inspired Tool Support for E-Learning Processes," *Proceedings of the 7th European Conference on E-Learning*.
- Dahlan Syarifudin, (2011) *Konseling Individual*, Anugrah Utama Raharja: Bandar Lampung.
- Dowling Mitchell (2013) "Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems: A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat," *Journal of Technology in Human Services*.
- D Tavangarian., (2004) "Is E-Learning the Solution for Individual Learning? Electronic Journal of E-Learnin," *Electronic Journal of E-Learning*.
- Feby Meuthia Yusuf, (2011) " Second Language Anxiety Strategy and Controlling Nervousness in Teaching Speaking to EFL Students.
- Gideon Samuel, (2018) "Peran Media Bimbingan Belajar Online Dalam Pembelajaran Ipa Bagi Siswa Smp Dan Sma Masa Kini: Sebuah Pengantar," *Jurnal Dinamika Pendidikan*.
- Gunawan Didik, (2018) "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* .  
<https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3307>
- Juang Sunanto, dkk., (2005) *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*, CRICED University of Tsukuba.
- Keiby Caro Nayibe Rosado Mendinueta, (2017) "Journal of Language Teaching and Research," *Journal of Language Teaching and Research*.
- Lee Post Anita , (2009) "E-Learning Success Model: An Information Systems Perspective".

- L Solehah, (2012) "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa L Jurusan Bimbingan Dan Konseling , FIP Universitas Negeri Jakarta Factors Causing Student ' S Anxiety To Face National Exami-," *Perspektif Ilmu Pendidikan*.
- Mahfoud Omar. d.k.k, (2015) "The Air Solar Collectors: Introduction of Chicanes to Favour the Heat Transfer and Temperature in the Air Stream Dynamics".
- Neil R Carlson, (2015). *Psikologi Prilak*, Erlangga: Jakarta.
- Oemar Hamalik, (2019) *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Prilajeng Nugraheni Andina, (2010) "*Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma*" Yogyakarta.
- Pujilestari Yulita, (2020) "Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19".
- Puput Novita Prasetya Sari and Henry Praherdhiono, (2014) "*Pengaruh Penggunaan Metode Maternal Reflektif Terhadap Keterampilan Membaca Permulaan Siswa Tunarungu Kelas III SDLB*," *Jurnal Ortopedagogia*.
- Purwanto Agus., (2020) "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar," *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*.
- Untung Rahardja et al., "Motivasi Belajar Mahasiswa Terhadap Metode Pembelajaran Online iLearning + Pada Perguruan Tinggi Student Learning Motivation Against iLearning + Online Learning Method in Higher Education," *Jurnal Sisfotenika* 9, no. 2 (2019): 192–202.
- Riffat-un-Nisa Awan et al., "An Investigation Of Foreign Language Classroom Anxiety And Its Relationship With Students Achievement," *Journal of College Teaching & Learning (TLC)* 7, no. 11 (2010): 33–40, <https://doi.org/10.19030/tlc.v7i11.249>.
- Rita Atikson. R. C dan Hilgard. E. R. *Pengantar Psikologi*.
- Sugiyono, (2017) "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*," Alfabeta: Bandung.
- Sutrisno Hadi Purnomo and Yi Hsuan Lee, (2013) "E-Learning Adoption in the Banking Workplace in Indonesia: An Empirical Study," *Information Development*.
- Thahir Andi, S Psi, and D Ed, "Efektivitas Assertive Training Terhadap Anxietas Akademik Laporan Penelitian Individu OLEH LAMPUNG," 2017, 1–72.
- Thahir Andi and Rizkiyani Dede, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik



- Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Andi Thahir, Dede Rizkiyani” 3, no. 2 (2016): 197–206.
- Theodore Kotsilieris and Nikoletta Dimopoulou, (2013) “*The Evolution of E-Learning in the Context of 3D Virtual Worlds*” *The Electronic Journal of E-Learning* .
- Triantoro Safaria, (2012) Nofrans Eka Saputra, “*Management Emosi,*” PT Bumi Aksara: Jakarta.
- Uno b. Hamzah, (2006) *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Bumi Aksara: Gorontalo.
- Wahyu Buchari Hidayat, (2013) “membangun bimbingan belajar online”. *Jurnal Of Education*.
- Walgito Bimo, (1989) “*Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*”, Yogyakarta.
- W. Blöte Anie., (2009) “The Relation between Public Speaking Anxiety and Social Anxiety: A Review,” *Journal of Anxiety Disorders*.
- Willis S. Sofyan, (2017) *Konseling individual*, CV Alfabeta: Bandung.

